सांस की किताब

"सांस के अंदर सांस" के लिए एक गाइड

राज खुटी द्वारा:

सतगुरु कबीर साहब की शिक्षाओं को समर्पित

साधक को एक पत्र

मेरे साथी यात्री,

इन पृष्ठों के भीतर केवल स्याही या दर्शन से कहीं अधिक है। आप एक कम्पास पकड़ते हैं जिसकी सुई किसी दूर क्षितिज की ओर नहीं इशारा करती है, बल्कि ठीक उसी जगह की ओर इशारा करती है जहां आप अभी हैं, इस सांस में। यह एक यात्रा है, मीलों की नहीं, बल्कि क्षणों की - हर एक संभावना के साथ जीवित है।

मेरा नाम **राज** है , इस अस्थायी रूप के लिए एक लेबल। वर्षों से, मैंने दुनिया के किनारे पर अर्थ की तलाश की, जैसे कस्तूरी हिरण एक सुगंध का पीछा कर रहा है जो चुपचाप अपनी छाती से उठती है। मैंने ऊपर परमात्मा की खोज की, उस सांस के चमत्कार को भूल गया जो मेरे भीतर उठी और गिरी - जीवन स्वयं अपनी उपस्थिति को फुसफुसाता है, "सांस के अंदर की सांस।

यह मेरे सतगुरु **परम पूज्य पंथ श्री 1008 हजुर अर्धनाम साहेब की कृपा और** कबीर साहब **के कालातीत ज्ञान** के माध्यम से था कि मैंने कोमल सत्य को देखा: *हम समुद्र से घिरी प्यासी मछलियों की तरह हैं, कभी नहीं जानते कि पानी पहले से ही हमारा है।*

इस पुस्तक के लिए चिंगारी एक साधारण अवलोकन थी: **आपने अभी जो सांस छोड़ी है वह पहले ही जा चुकी है, और यह कभी भी उसके बाद आने वाले का अभिवादन नहीं करती है।** दोनों के बीच मौन विराम में - एक स्थान जिसे मैं "गैर-बैठक" कहता हूं - हर चीज का रहस्य छुपाता है। वहां, "मैं, मैं, मेरा" की तंग पकड़ नरम हो जाती है, और एक विशाल "म" सांस लेना शुरू कर देता है।

जब आप इन अध्यायों में घूमते हैं, तो मैं आपको एक सौम्य अभ्यास में आमंत्रित करता हूं। इन तीन दृष्टिकोणों को आजमाएं क्योंकि आप पढ़ते हैं, या जैसा कि आपकी अपनी सांस प्रेरित करती है:

एक. **अतिथि बनें:** अपने आप को इस दुनिया में एक प्रिय आगंतुक के रूप में कल्पना करें। यहां तक कि आपके फेफड़ों में सांस भी ऋण पर है। इन पृष्ठों के माध्यम से आगे बढ़ें - और आपका दिन - एक सुंदर घर में आमंत्रित किसी व्यक्ति की कृपा और कृतज्ञता के साथ।

दो. **बुनकर बनें:** इन विचारों को अपने दैनिक जीवन के ताने-बाने में बुनने वाले धागे बनने दें। क्या आप सामान्य में पवित्र पा सकते हैं - जब आप धोते हैं, चलते हैं, या काम करते हैं?

तीन. **सांस बनें:** जब भी आप "सांस" शब्द पढ़ें, तो रुकें। एक सौम्य, सचेत सांस लें। पहले और बाद में शांति पर ध्यान दें। प्रत्येक सांस आपके और ब्रह्मांड के लिए एक शांत अभिवादन है।

हम सभी एक ही विशाल टेपेस्ट्री में धागे हैं। यदि यह पुस्तक आपको उस "उच्च-ऊर्जा शांति" का एक भी क्षण खोजने में मदद करती है, तो बुनकर का काम पूरा हो गया है। और अगर आपको रास्ते में नए रूपक और चित्र मिलते हैं, तो मुझे आशा है कि आप उन्हें साझा करेंगे - अपने साथ, या अपने बगल में किसी अन्य साधक के साथ।

सत्य नाम के नाम पर,

राज खुटी

I. द ग्रेट इंक्वायरी

मं कौन हूँ? हमारे पहले दिनों से, हमं एक नाम और एक शरीर दिया गया है, फिर भी हम इन चीजों मं से कुछ भी नहीं हं। नाम एक पासल पर एक स्टिकर की तरह है, शरीर यात्रा के लिए एक बतन। लेकिन वास्तव मं, कौन इन शब्दों को पढ़ रहा है, इस सांस को महसूस कर रहा है?

खोज: आप जिस हवा को खींचते हं वह पूरे ब्रह्मांड का एक उपहार है; जो आप सांस लेते हं वह पेड़ों और जीवन के लिए पोषण बन जाता है। इस अंतहीन देने और प्राप्त करने मं, "मुझे" को "हर चीज" से अलग करने वाली दीवारं पिघल जाती हं। तुम समुद्र मं सिफ एक बूंद नहीं हो—तुम समुद्र की बूंद के रूप मं चखने वाले समुद्र हो।

II. सांस की त्रिमूतिं

श्रद्धेय कवि-संत कबीर साहब ने जीवन को तीन स्तरों पर होने वाला बताया है- जैसे कि एक राग जिसमं तीन स्वर सामंजस्य मं काम करते हं:

एक. **बाहरी सांस:** शरीर के अंदर और बाहर हवा की शारीरिक गति - जैसे हवा जो पेड़ों को हिलाती है।

दो. **आंतरिक सांस:** सूक्ष्म ऊजा या जीवन शक्ति जो उस आंदोलन को चेतन करती है - जिसे अक्सर "आत्मा" या "प्राण" कहा जाता है।

तीन. **द इटरनल नाउ:** कालातीत जागरूकता जिसम सांस और ऊजा दोनों उत्पन्न होते हं - एक उपस्थिति इतनी शांत, इसे कभी-कभी "दिव्य" कहा जाता है।

III. शून्य का रहस्य—"गैर-सभा"

क्या आपने ध्यान दिया है? जब एक सांस निकलती है, तो वह कभी भी दूसरी सांस को ओवरलैप नहीं करती है; साँस छोड़ने और साँस लेने के बीच एक जगह है—एक ठहराव। इसे **शून्य** (शून्य) कहा जाता है।

शून्य क्या है? कबीर साहब की शिक्षाओं मं, **शून्य** नकारात्मक अर्थों मं शून्यता नहीं है, बल्कि एक उपजाऊ, मौन स्थान है - "शून्य" जिससे सभी जीवन निकलते हं। यह दिल की धड़कन के बीच की शांति है, ज्वार के मोड़ पर विराम, एक नया विचार उठने से पहले का क्षण। शुन्या मं, आपका पुराना संस्करण धीरे-धीरे घुल जाता है, और कुछ नया पैदा होने के लिए जगह होती है। यह क्षण वह है जहां सच्चा पारिवतन शुरू होता है, क्योंकि यहां अतीत का बोझ और भविष्य की चिंताएं दूर हो जाती हं, अगर केवल एक सांस के लिए। कबीर साहब हमं याद दिलाते हं: स्वतंत्रता पाने के लिए, हमं इस अंतराल म आराम करना सीखना चाहिए - वह जगह जहां कुछ भी आगे नहीं बढ़ाया जाता है और सब कुछ फिर से शुरू हो सकता है।

- **सबक:** प्रत्येक सांस आपको नए सिरे से बनने का मौका देती है। जो अब काम नहीं करता उसे छोड़ दं, और अगली सांस को बिना बोझ के आने दं।

IV. मन का स्विंग और धुरी बिंदु

कबीर साहब ने मन की तुलना चेतन और अचेतन के बीच चलने वाले झूले से की है - आनंद और दुख, क्रिया और आराम, साँस लेने और छोड़ने के बीच। एक बगीचे के झूले की कल्पना करें: यह दो ध्रुवों के बीच एक चाप का पता लगाते हुए आगे-पीछे ग्लाइड करता है।

- **बोलबाला:** जीवन विपरीत के बीच घूमता है, जैसे झूला एक छोर से दूसरे छोर तक चलता है।
- **धुरी बिंदु:** लेकिन ध्यान दें: सबसे ऊपर, जहां रस्सियाँ शाखा से जुड़ी होती हैं, वहाँ पूर्ण शांति होती है। सीट कितनी भी बेतहाशा क्यों न झूलती हो, शाखा अपने आप में अडिग रहती है। यह **धुरी बिंदु है** - आपके भीतर का शांत, अटूट केंद्र। यहां तक कि जैसे विचार और भावनाएं आगे बढ़ती हैं, आपको इस आंतरिक लंगर के बारे में जागरूक होने के लिए आमंत्रित किया जाता है। शाखा "स्विंग" नहीं करती है; यह गति का समर्थन करता है। उसी तरह, आपका सबसे गहरा स्व बिना किसी परेशानी के सांस लेने, विचार और भावना की गति का समर्थन करता है। अपने आप को इस मजबूत शाखा (या जो भी रूपक आपको सूट करता है) के रूप में चित्रित करने का प्रयास करें - उपस्थित, शांत, और चुपचाप यह सब पकड़े हुए।

V. हमारी भूमिका के चार स्तंभ

इस अद्भुत ब्रह्मांड में मेहमानों के रूप में, कबीर साहेब हमें चार पवित्र भूमिकाएँ निभाने के लिए आमंत्रित करते हैं। प्रत्येक को मूर्त रूप देने के कुछ व्यावहारिक तरीके यहां दिए गए हैं:

एक. **साक्षी (साक्षी):** अपने विचारों, भावनाओं और परिवेश पर ऐसे ध्यान दें जैसे कि आप कोई नाटक देख रहे हों। उदाहरण के लिए, अगली बार जब आप परेशान महसूस करते हैं, तो रुकें और अपने आप से कहें, "मैं क्रोध देख रहा हूं," इसके बजाय, "मैं गुस्से में हूं। यह छोटा सा बदलाव आपको हर नाटक में उलझे बिना जीवन का अनुभव करने में मदद करता है।

दो. **बुनकर:** दैनिक कार्यों को सावधानीपूर्वक अनुष्ठानों में बदलें। जब आप बर्तन धोते हैं, तो पानी को महसूस करें। चलते समय, प्रत्येक चरण की अनुभूति पर ध्यान दें। हर क्रिया को अपनी पवित्र ताने-बाने में एक धागा बनने दें।

तीन. **दर्पण-क्लीनर:** अपने उद्देश्यों पर विचार करें और गर्व या आक्रोश को धीरे से मिटा दें। जर्नलिंग का प्रयास करें: "मैंने आज क्या किया जो प्यार से आया, और डर से क्या आया? मैं कल अपने दिल को कैसे पॉलिश कर सकता हूं?

चार. **अतिथि: हर** चीज के लिए कृतज्ञता का अभ्यास करें - आपकी सांस, आपका शरीर, आपके आस-पास के लोग। कल्पना कीजिए कि आप हर रात अपने दिन की "कुंजियाँ" ब्रह्मांड को लौटा रहे हैं, यह जानते हुए कि आपके पास कुछ भी नहीं है, फिर भी आप सभी के हैं।

VI. पंथ की कविता

द साइलंट हैलो

पहली सांस निकलती है, उसकी यात्रा पूरी हो जाती है, एक लुप्त होता तारा, एक डूबता सूरज। और फिर एक विराम—एक खोखली जगह—इससे पहले कि अगला अपनी जगह ले ले। वे मिलते नहीं हं, वे अभिवादन नहीं करते हं, जैसे सड़क पर छाया गुजरती है। क्योंकि अगर उन्हें कभी छूना चाहिए, तो मन बहुत अधिक चिपक जाएगा और पकड़ लेगा। अंतर वह जगह है जहां बुनकर रहता है, हमारे सभी दिनों के शांत सीम मं।

बुनकर का रहस्य

मेरे माता-पिता ने मुझे "राज" कहा, मिट्टी के लिए एक लेबल, शरीर को पकड़ने के लिए एक नाम क्योंकि यह दिन भर घूमता है। लेकिन जब मं मौन मं बैठता हूं, और बाहरी दुनिया पतली हो जाती है, तो मं पूछता हूं, "जो 'मं' के भीतर रहता है, उसका मालिक कहाँ है? मं इस घर के भीतर एक अतिथि हूं, किनारे पर एक गवाह, एक शांत और मूक योद्धा जिसे अब और लड़ने की जरूरत नहीं है।

VII. दैनिक अनुस्मारक: पथ पर व्यावहारिक कदम

- **मंत्र – सोहम (मं वह हूं):** हर सुबह, जैसे ही आप उठते हं, अपने दिल पर हाथ रखं और फुसफुसाएं "सोहम। जैसे ही आप श्वास लेते हं, "तो" (मं हूं) के बारे मं सोचं, और जैसे ही आप साँस छोड़ते हं, "हैम" (वह)। इस कोमल पुनरावृत्ति को अपनी जागरूकता को जीवन भर एकता मं बांधने दं।
- **गाइडेड गैप एक्सरसाइज:** दिन मं तीन बार, आप जो भी कर रहे हं उसे रोकं। अपनी साँस छोड़ने पर ध्यान कंद्रित करं, फिर अपनी अगली साँस लेने से पहले शांति पर ध्यान दं। कुछ सेकंड के लिए इस अंतराल मं रुकं। अपने आप से पूछं, "मं कौन हूं, इस चुप्पी मं? कोमल खालीपन को महसूस करं - शुन्या - एक शून्य के बजाय एक द्वार के रूप मं। प्रत्येक अभ्यास के बाद एक पत्रिका मं अपने विचारों को रिकॉर्ड करं।
- **माइंडफुल गेस्ट एक्टिविटी:** इससे पहले कि आप किसी कमरे मं प्रवेश करं या बातचीत शुरू करं, दहलीज पर रुकं और खुद को याद दिलाएं, "मं यहां एक मेहमान हूं। जिज्ञासा, कृतज्ञता और सम्मान लाने की कोशिश करं, जैसा कि आप किसी और के घर मं करते हं। बाद मं, पत्रिका: मुझे सबसे अधिक स्वागत कहाँ महसूस हुआ? मंने छोटे तरीकों से भी आतिथ्य कहाँ प्रदान किया?
- **संघर्ष अभ्यास:** जब असहमति या तनाव उत्पन्न होता है, तो चुपचाप निरीक्षण करं, "उनकी सांस उत्तेजित होती है; मं अपना स्थिर रखूंगा। तीन साँसं लं, अपनी साँस छोड़ने की कल्पना करं जो तनाव को दूर ले जा रही है। बाद मं, लिखं: जब मने खुद को सांस मं कंद्रित किया तो क्या बदल गया?
- **अपना खुद का रूपक बनाएं:** हर हफ्ते, सांस या अपने आध्यात्मिक अनुभव के लिए एक नई छवि या रूपक का आविष्कार करं - एक नदी, एक लालटेन, एक द्वार, यहां तक कि एक राग भी। यह छवि आपको जीवन के ठहराव और आंदोलनों को पूरा करने मं कैसे मदद करती है? इसे अपनी पत्रिका मं या किसी विश्वसनीय मित्र के साथ साझा करं।

- **लक्ष्य - स्थिर योद्धा बन:** एक शांतिपूण कंद्र और खुले दिल के साथ दिन भर आगे बढ़ने की आकांक्षा रख - उस शाखा की तरह जो झूले को स्थिर और दयालु रखती है। हर शाम एक सूची बनाएं: "आज म तब भी था जब ... आज म प्रभावित हुआ... कल, म धुरी बिंदु पर लौटूंगा।
- **कबीर साहब से समापन विचार**

"सभी जानते ह कि बूंद समुद्र म विलीन हो जाती है, लेकिन कम ही लोग जानते ह कि समुद्र बूंद म विलीन हो जाता है।

अंतिम पृष्ठ: हृदय के लिए अंतिम निदश

यहाँ शोरगुल वाली दुनिया के लिए आपका अभ्यास है, जब पुस्तक बंद हो जाती है:

- **अंतराल का नियम - निदशित प्रतिबिंब:** दिन म तीन बार अलाम सेट कर - सुबह, दोपहर और रात। आप जहां भी हों, रुक और पूरी तरह से अपनी सांस पर ध्यान कंद्रित कर। जैसे ही आप एक साँस के अंत तक पहुँचते ह, श्वास लेने म जल्दबाजी न कर। उस सीवन म, चुपचाप कह, "यहाँ, म राज नहीं हूँ। यहाँ, म बस हूँ। अपनी पत्रिका म जो आपने महसूस किया उसे लिख, भले ही वह केवल एक शब्द या एक छवि हो। समय के साथ, ध्यान द कि क्या पिरवतन होता है।
- **दपण का नियम - करुणा व्यायाम:** जब कोई आपको निराश करता है, तो उसके शब्दों या चेहरे को नहीं, बल्कि उनकी सांस को देख। कल्पना कीजिए कि आपकी दोनों साँस एक साथ उठती और गिरती ह, जो एक ही अदृश्य बुनकर द्वारा प्रेरित होती ह। फुसफुसाए, "एक ही धागा हम दोनों को खींचता है। बाद म, लिख: क्या मेरा दृष्टिकोण बदल गया? क्या मुझे अधिक समझ महसूस हुई—थोड़ा सा भी?
- **अतिथि की कृपा - रात का समपण:** सोते समय, कल्पना कर कि आप अपने शरीर, नाम और घर की "चाबियाँ" ब्रह्मांड को वापस सौंप रहे ह - जैसे कोई अतिथि उधार के खजाने को लौटा रहा हो। दिन का शुक्र करो, और नींद म आत्मसमपण कर दो जैसे कि झूले के "बेहोश" पोल पर लौट रहा हो, यह भरोसा करते हुए कि पिवट पॉइंट - आप का सबसे गहरा हिस्सा - अविचलित रहता है।
- **रूपक बनाना - रचनात्मकता के लिए निमंत्रण:** सप्ताह म एक बार, एक कविता लिखने, एक चित्र बनाने का प्रयास कर, या बस अपनी सांस या यात्रा के लिए एक नए रूपक पर विचार कर। क्या आपका आध्यात्मिक जीवन एक बगीचा, एक लालटेन, एक यात्रा, एक गीत है? यह आपको जीवन के ठहराव और झूलने म कैसे मदद करता है? मित्रों या साथी साधकों को अपनी छवियां साझा करने के लिए आमंत्रित कर, जिससे समझ का एक जीवंत टेपेस्ट्री बने।

ये नियम के रूप म नहीं, बल्कि निमंत्रण के रूप म ह। यात्रा आपको चलने के लिए है, और रूपकों को खोजना आपके लिए है। आप "सांस के अंदर सांस" पा सकते ह और एक पल के लिए भी, शुन्या के कोमल स्थान म आराम कर सकते ह जहां सभी पिवतन चुपचाप शुरू होते ह।

समर्पण

सतगुरु के लिए: सांस का पुल

यह पुस्तक उन सभी के प्रति कृतज्ञता में समर्पित है जिन्होंने मार्ग दिखाया है, विशेष रूप से मेरे सतगुरु **परम पूज्य पंथ श्री 1008 हजुर अधनाम साहब।** कबीर पंथ में, गुरु केवल एक व्यक्ति नहीं है, बल्कि शब्द की जीवित उपस्थिति है - शाश्वत शब्द या ध्वनि - जो हमारे सच्चे स्व को हमारे पास वापस प्रतिबिंबित करता है। गुरु की कृपा से, रहस्यमय "सांस के अंदर की सांस" हल करने के लिए एक पहेली नहीं बन जाती है, बल्कि जीने और साझा करने के लिए एक वास्तविकता बन जाती है।

सभी साधकों के लिए: क्या आप याद रखें कि सागर पहले से ही भीतर है; आपको हर सांस के साथ बार-बार गोता लगाने के लिए आमंत्रित किया जाता है।

प्रकाश की वंशावली

कबीर साहब से लेकर आज तक

इन पन्नों में जो ज्ञान है, वह एक नदी की तरह है—कबीर साहब से लेकर अनगिनत शिक्षकों और साधकों के माध्यम से 600 से अधिक वर्षों से बहती रही है। हमारी परंपरा में, इसे **अंश** (आध्यात्मिक उत्तराधिकार) कहा जाता है: प्रत्येक शिक्षक एक दीपक है जो एक और दीपक जलाता है, वही लौ गुजरती है, कभी कम नहीं होती है। आप इतिहास नहीं पढ़ रहे हैं, बल्कि एक जीवंत कहानी का हिस्सा बन रहे हैं।

1. जड़: कबीर साहब (1398-1518)

इन शिक्षाओं के स्रोत कबीर साहब ने किसी भी मंदिर या मस्जिद तक सीमित होने से इनकार कर दिया। उन्होंने सिखाया कि सर्वोच्च सत्य निराकार (**निर्गुण)** है, और यह कि एकमात्र सच्चा शास्त्र स्वयं सांस है।

2. महान शाखाएँ

कबीर साहब के बाद, उनके प्रकाश को उनके सबसे करीबी शिष्यों द्वारा आगे बढ़ाया गया, जिससे परंपरा की कई शाखाएं (*गद्दी) बनीं* जैसे एक शक्तिशाली पेड़ ने नए अंग उग दिए, जिनमें से प्रत्येक ने उन लोगों को छाया और ज्ञान प्रदान किया जो इसके नीचे आराम करते हैं।

- **धनी धर्मदास साहेब :** 42 पीढ़ियों के आध्यात्मिक उत्तराधिकारियों का वादा किया गया यह पंक्ति हमें याद दिलाती है कि आत्मा का परिवार उतना ही वास्तविक है जितना कि रक्त का। "वंश" (परिवार) और "अंश" (आत्मा) दोनों एक साथ चलते हैं।

3. जीवित प्रकाश

वंश एक धूल भरा रिकॉर्ड नहीं है, बल्कि एक नाड़ी है, जो वर्तमान में जीवित है। परम पावन **पंथ श्री 1008 हजुर अधनाम साहेब** (पीढ़ियों में 17वां नाम) के शिष्य के रूप में, आप "सांसों" की एक जीवित श्रृंखला में शामिल हो जाते हैं। जिस ऊर्जा ने कबीर साहब को जगाया था, वही ऊर्जा आज आपके साथ है- हमेशा वर्तमान, हमेशा नई।

शाश्वत उत्तराधिकार

मंच	प्रतीक	अर्थ
बीज	कबीर साहब	सत्य दुनिया में बोया गया है।
पेड़	वंश (गद्दी)	ज्ञान बढ़ता है और साधकों को छाया प्रदान करता है।
फल	शिष्य (राज)	सत्य को व्यक्तिगत जीवन में साकार किया जाता है।
सार	सांस	चक्र पूरा हो जाता है; बूंद समुद्र में विलीन हो जाती है।

वंश पर एक अंतिम विचार

कबीर साहब ने कहा था- गुरु-शिष्य का बंधन एक दीपक जलाने की तरह है। कोई पुरानी लौ या नई लौ नहीं है - केवल हमेशा मौजूद प्रकाश, जो एक हजार रूपों में चमकती है। "सांस के अंदर सांस" का अभ्यास करके, आप केवल परंपरा के छात्र नहीं हैं, बल्कि सदियों पुरानी प्रकाश नदी का एक जीवित हिस्सा हैं।

स्थिर योद्धा की प्रार्थना

हे सतगुरु, निराकार के प्रकाश, आप ब्रह्मांड के बुनकर हैं, करघे के स्वामी हैं। मैं यह नाम, "राज" और मिट्टी के इस शरीर को आपके हाथों में वापस सौंपता हूं। मुझे मेरे भटकने को क्षमा करें, जैसे कस्तूरी हिरण अपनी गंध की तलाश कर रहा है, भूल गया है कि आप मेरे सीने में खिलते हैं।

इस पवित्र क्षण में, मैं आत्मसमर्पण करता हूं: मेरी इच्छाओं की श्वास, मेरी चिंताओं की उच्छ्वास। "मैं" जिसे जीतना होगा, वह "मैं" जो हारने से डरता है। मुझे उस मौन अंतराल में आराम करना सिखाओ—शुन्या—जहाँ साँसें नहीं मिलतीं, क्योंकि वहाँ मुझे आपका शाश्वत नमस्कार मिलता है।

मेरा जीवन एक जीवित सत्संग हो: मेरे हाथ रोजमरा के कार्यों में दयालुता बुनें; मेरी आंखें हर आत्मा के गंदे पानी के पीछे "सूरज" को देखें। मेरे दिल को एक दर्पण बनने दो, अहंकार की धूल से साफ हो गया, केवल उस प्रकाश को प्रतिबिंबित करता है जो कभी पैदा नहीं हुआ था और कभी नहीं मरेगा।

हे परम शक्ति, सभी श्वासों की सांस, मुझे अपनी कृपा के धुरी बिंदु पर लंगर डालकर झूले पर स्थिर रखो। क्या मैं एक मेहमान के रूप में चल सकता हूँ, एक साक्षी के रूप में सेवा कर सकता हूँ, और महासागर की तरह जीवन व्यतीत कर सकता हूँ। बूंद वापस आ गई है; समुद्र मिल गया है।

सत्य नाम। सत्य नाम। सत्य नाम।

IX. लेखक के बारे में

परम पूज्य पंथ श्री 1008 हजुर अधनाम साहेब के जीवंत मागदशन में राज खुती **कबीर पंथ के माग पर चलते** हैं।

खुद को एक लेखक कहने के बजाय, राज एक "बुनकर का प्रशिक्षु" है - आधुनिक जीवन में संतों के कालातीत ज्ञान को जोड़ना सीख रहा है। उनकी यात्रा एक गंतव्य से नहीं, बल्कि सांस की लय से पारिभाषित होती है - एक निरंतर अनुस्मारक कि परमात्मा कहीं और नहीं है, लेकिन अब छाती में जीवित है। इन शब्दों के माध्यम से, वह सभी साथी यात्रियों का स्वागत करता है: आइए हम समुद्र की खोज करना बंद करें, और महसूस करें कि हम पहले से ही इसकी गहराई में तैर रहे हैं।

X. बैक कवर सारांश

"आपने अभी जो सांस ली है वह चली गई है, और उसने उसके बाद आने वाले को 'हैलो' नहीं कहा।

राज "मूक सीम" की खोज करता है - हमारे अस्तित्व के केंद्र में उपजाऊ विराम। *सांस की पुस्तक* ध्यान , कविता और व्यावहारिक ज्ञान का एक संग्रह है, जो बुनकर-संत कबीर साहब की किंवदंती से प्रेरित है। चाहे आप आजीवन भक्त हों या जिज्ञासु नवागंतुक, ये पृष्ठ शांति पाने, अपने मन के दर्पण को साफ करने और ब्रह्मांड के अतिथि के रूप में जीने के लिए सुलभ मागदशन, सौम्य रूपक और कारवाई योग्य कदम प्रदान करते हैं। प्रत्येक सांस एक शुरुआत है। यात्रा, और उसके रूपक, बनाने के लिए आपके हैं।

"बूंद वापस आ गई है; समुद्र मिल गया है।

XI. अंतिम पुष्पिका (बैक पेज बॉटम)

सत्य नाम की याद में मुद्रित। सतगुरु की सारी जय। सभी प्राणियों को अनुग्रह से सांस लें।

शर्तों की शब्दावली

निम्नलिखित शब्दावली द बुक ऑफ ब्रीथ *म उपयोग किए गए प्रमुख शब्दों, वाक्यांशों और रूपकों की संक्षिप्त व्याख्या प्रदान करती* है। चाहे आप इन शिक्षाओं म नए हों या उन पर दोबारा गौर कर रहे हों, ये परिभाषाएँ आपकी यात्रा का समथन कर सकती हं।

अवधि	परिभाषा
अंश	आध्यात्मिक उत्तराधिकार; कबीर पंथ परंपरा म शिक्षकों और साधकों की जीवंत श्रृंखला, जैसे एक दूसरे को रोशन करने वाले दीये।
सांस के अंदर सांस	जीवन और चेतना की सूक्ष्म उपस्थिति की ओर इशारा करने वाला एक वाक्यांश जो सांस लेने के शारीरिक काय से परे, प्रत्येक सांस को चेतन करता है।
गद्दी	आध्यात्मिक अधिकार की सीट या शाखा, जो विभिन्न वंशों के माध्यम से कबीर साहब की शिक्षाओं की निरंतरता का प्रतिनिधित्व करती है।
अतिथि	दुनिया म हमारी अस्थायी उपस्थिति के लिए एक रूपक, ब्रह्मांड से उधार ली गई सभी चीजों के लिए विनम्रता, कृतज्ञता और सम्मान को आमंत्रित करता है।
कबीर साहब	15वीं सदी के कवि-संत और कबीर पंथ के प्रवतक, जिनकी शिक्षाएं निराकार सत्य और सांस की पवित्रता पर जोर देती हं।
मिरर-क्लीनर	जो उनके उद्देश्यों और हृदय पर विचार करता है और उन्हें शुद्ध करता है, दिव्य प्रकाश को बेहतर ढंग से प्रतिबिंबित करने के लिए गव या आक्रोश को दूर करता है।
निर्गुण	शाब्दिक रूप से "गुणों के बिना"; वणन या छवि से परे, ईश्वर के निराकार, गुणहीन पहलू को संदभित करता है।
पंथ श्री 1008 हजुर अधनाम साहब	कबीर पंथ म एक श्रद्धेय जीवित शिक्षक, जिनके मागदशन और उपस्थिति से कबीर साहब के ज्ञान की वंशावली जारी है।
धुरी बिंदु	भीतर का स्थिर कंद्र, उस शाखा की तुलना म जिसम से एक झूला लटका हुआ है; मन और जीवन के झूलों के बीच आंतरिक स्थिरता का प्रतीक।
प्राण	सूक्ष्म जीवन शक्ति या ऊजा जो शरीर को चेतन करती है; अक्सर पाठ म "आत्मा" के बराबर होता है।
साक्षी	गवाह; किसी की चेतना का वह हिस्सा जो बिना लगाव या निणय के विचारों, भावनाओं और अनुभवों का निरीक्षण करता है।
सतगुरु	सच्चा आध्यात्मिक गुरु या मागदशक जो साधकों को अंधकार से प्रकाश की ओर ले जाता है, उसे अक्सर निराकार सत्य का अवतार माना जाता है।
सत्य नाम	"सच्चा नाम"; कबीर पंथ म एक कंद्रीय मंत्र, जो शाश्वत, अपरिवतनीय वास्तविकता को दशाता है जो सभी अस्तित्व को रेखांकित करता है।
शब्द	शाश्वत शब्द या ध्वनि; गुरु की जीवित उपस्थिति और ब्रह्मांड की रचनात्मक शक्ति माना जाता है।
शून्य	शून्य या अंतर; सांसों, दिल की धड़कन या विचारों के बीच की खामोश जगह, जिसे परिवतन और नवीनीकरण के लिए उपजाऊ जमीन के रूप म देखा जाता है।
सोहम	एक संस्कृत मंत्र जिसका अथ है "म वह हूं"; सभी जीवन के साथ एकता की पुष्टि करने के लिए ध्यान अभ्यास म उपयोग किया जाता है।

बुनकर	कबीर साहब और साधक दोनों के लिए एक कंद्रीय रूपक, रोजमरा की जिंदगी म आध्यात्मिक अंतर्दृष्टि को एकीकृत करने, पवित्र को सामान्य म बुनने के काय का वणन करता है।